

**Спорт такомиллашув гуруҳи футболчиларининг техник тайёргарлигини
баҳолаш натижалари тахлили.**

Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори(PhD)

А.М.Махмудов

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт

университети

Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

Муаллиф билан боғланиш учун:

[*maxmudovs@mail.ru*](mailto:maxmudovs@mail.ru)

Аннотация. Ушбу мақолада ёш футболчиларнинг техник тайёргарлик даражасини тестлаш бўйича маълумотлар тахлили ёритилган. Бунда техник тайёргарлик даражасини ошириш усуллари асослаб берилган..

Калит сўзлар: тўп, техника, усул, рақиб, зона, хужум, жадвал, тўп.

Долзарблиги. Бизнинг мамлакатмизда бугунги кунга келиб футбол жадал суратларда ривожланиб бормоқда. Мазкур спорт тури бўйича Президентимизнинг бир қанча Қарор ва Фармонлари чиқарилиб, бунинг асосида футболни янада ривожлантиришга оид катта хажмдаги ишлар амалга оширилмоқда.

Етакчи мутахасисларнинг фикрича футболчиларни тайёрлаш жараёнига инновацион технологияларни қўланилиши замирида уларнинг тайёргарлик даражаларини аниқ баҳолаш, устунлик ва камчиликларни аниқлаш ва тегишли чораларни кўриш замирида жамоаларнинг имконият даражаси ошиб бормоқда. Демак рақибдан усунликка эришиш учун интеграл тайёргарликка алоҳида эътибор қаратиш лозим бўлади. Кўплаб олимлар турли ёш гуруҳларида интеграл тайёргарликни ривожлантиришга турлича ёндошув заруратини таъкидлашади. Бунда асосий омил жисмоний ва техник тайёргарлик билан юқори даража боғлиқ.

Ишнинг мақсади: 16 ёшли футболчиларнинг техник тайёргарлигини ошириш бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқиш.

Кузатиш ишлари ёшлар ўртасида турли мусобақаларда “ТФА” жамоасининг турли ёшдаги футболчиларида олиб борилди. Дастлабки натижаларга кўра назорат гуруҳи ва тажриба гуруҳи футболчиларининг Жарима майдони ён томонидан зарба бериш ҳаракатларидаги нисбий фарқ 3.16%ни ташкил қилди.

Қолган натижалар қуйидагича: Дриблинг тестида 4,75% , Жонглёр тестида 3,34, Скамейкадан қайтган тўпга зарба беришда 2,85 %, Бош билан зарба бериш тестида 3,58 ва 11 метрдан зарба бериш тестида нисбий фарқ 3,03 %ни ташкил этганлиги маълум бўлди(1-жадвал).

1-жадвал.

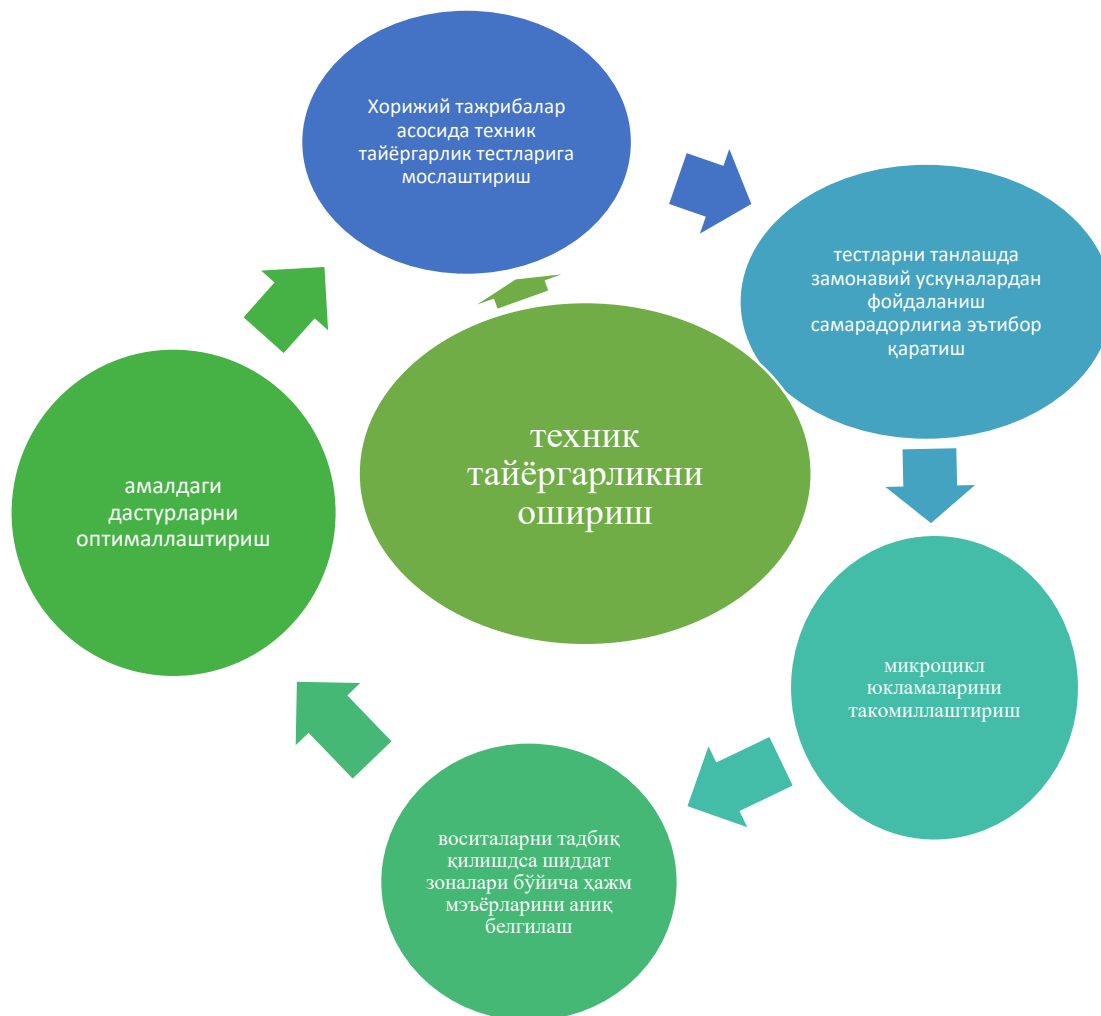
Назорат (n=20) ва тажриба (n=20) гуруҳлари 16 ёшли футболчиларнинг техник тайёргарлик даражасини харктерлайдиган тестлар бўйича педагогик тажриба бошида қайд қилинган натижалари ва уларнинг статистик характеристикаларини солиштириш

Т Б	тест	НГ	си г	V, %	ТГ	сиг	V, %	АФ	НФ	t	P
		Х			Х						
1	Жарима майдони ён томонида н зарба бериш	23,1 3	2,6 8	11,5 9	23,86	2,86	11,9 9	0,73	3,1 6	0,6 5	>0, 5
2	Дриблин г	38,3 1	4,8 1	12,5 6	40,13	5,21	12,9 8	1,82	4,7 5	0,8 9	>0, 3
3	Жонглёр	47,8 7	6,5 1	13,6 0	46,27	6,47	13,9 8	1,6	3,3 4	0,6 0	>0, 5
4	Скамейка дан қайтган тўпга зарба бериш	33,2 8	4,5 2	13,5 8	34,23	4,78	13,9 6	0,95	2,8 5	0,5 0	>0, 6
5	Бош билан дарвозага зарба бериш	33,8 3	4,2 6	12,5 9	32,62	4,22	12,9 4	1,21	3,5 8	0,7 0	>0, 4

6	Нишонга зарба бериш	32,68	3,79	11,60	34,09	4,08	11,97	1,41	4,31	0,88	>0,3
7	11 метр масофада н дарвозага зарба бериш.	29,71	4,03	13,56	28,81	4,03	13,99	0,9	3,03	0,55	>0,5
	Умумий балл	238,81			240,01						
	Ўртача балл	34,12			34,29				3,57		

Изоҳ: АФ-абсолют фарқ, НФ-нисбий фарқ (фоизларда).

Дастлабки тестлаш машқларида аниқланган нисбий фарқ натижаридан кузатилдики жамоаларнинг кўрсаткичлар деярли бир хил бироқ модел кўрсаткичдан анча паст эканлиги маълум бўлган. Демак бу омиллардан шуни хулоса қилиш мумкинки мазкур жамоаларнинг ушбу тестларни бажаришлари бўйича мослашувчанлик мавжуд эмас. Зеро ушбу тестлар футболчиларнинг ўқув дастури таркибида эмас ва шунинг учун уларнинг тестлаш жараёнида адаптацион кўриниш намоён бўлмади. Бироқ умумий тахлиллар асосида техник тайёргарликни янада оширишга эҳтиёж сезилди. Бунда техник тайёргарликка оид воситалар ўйин эпизодларига яқинлаштирилди ва юқори интенсивликда бажариш технологияси ишлаб чиқилди. Бунда тайёргарлик даврининг махсус тайёрлов босқичи ва мусобақа олди микроцикллари юкламаларининг мазмуни такомиллаштирилди.



1-расм . Техник тайёргарликни оширишга қаратилган тажриба асослари

Тажрибани ташкил қилишда техник тайёргарлик бўйича воситаларни такомиллаштириш куйидагича кўринишда амалга оширилди:

- воситаларни бажариш вариантларида координацион мураккаблик даражасини ошириш;
- воситаларни қўллашда жисмоний сифатларни ривожлантириш вариантларини ишлаб чиқиш;
- Ўйин вазиятини моделлаштирган ҳолда воситаларни тадбиқ қилиш.

Тажрибадан сўнг олинган натижалар тахлилига кўра тажриба гуруҳи футболчиларининг қайта тестлаш кўрсаткичларида сезиларли ўзгариш кузатилган.

2-жадвал

Тажриба (n=20) гуруҳи 16 ёшли футболчиларнинг техник тайёргарлик даражасини харктерлайдиган тестлар бўйича қайд қилинган натижалари ва уларнинг статистик характеристикаларини педагогик тажриба давомида ўзгариш динамикаси

ТГ	X	сиг	V, %	X	сиг	V, %	АЎ	НЎ	t	P
1	23,86	2,86	11,9 9	29,44	3,2 8	11,14	5,58	23,39	4,4 4	<0,00 1
2	40,13	5,21	12,9 8	47,37	5,7 3	12,10	7,24	18,04	3,2 4	<0,01
3	46,27	6,47	13,9 8	59,94	7,8 8	13,15	13,6 7	29,54	4,6 4	<0,00 1
4	34,23	4,78	13,9 6	40,96	5,3 7	13,11	6,73	19,66	3,2 4	<0,01
5	32,62	4,22	12,9 4	40,87	4,9 5	12,11	8,25	25,29	4,3 9	<0,00 1
6	34,09	4,08	11,9 7	41,68	4,6 4	11,13	7,59	22,26	4,2 6	<0,00 1
7	28,81	4,03	13,9 9	35,28	4,6 3	13,12	6,47	22,46	3,6 5	<0,01
Ум	240,0 1			295,5 4						
ўрт	34,29			42,22				22,95		
ТГ										

Изоҳ: АЎ-абсолют ўсиш, НЎ-нисбий ўсиш (фоизларда).

Жумладан Жарима майдони ён томонидан зарба бериш харакатларидаги нисбий фарқ 23,29% (10,33%) ни ташкил қилди. Қолган натижалар куйидагича: Дриблинг тестида 18,04%(9,32%), Жонглёр тестида 29,95%(12,2%), Скамейкадан қайтган тўпга зарба беришда 19,66 %, Бош билан зарба бериш тестида 22,46 ва 11 метрдан зарба бериш тестида нисбий фарқ 22,95 %ни ташкил этганлиги маълум бўлди.

Олинган натижалардан кўрсатиб турибдики ўқув машғулот жараёнида қўлланилаган техник тайёргарликни ривожлантирувчи воситаларни қўллаш услубияти тўғри ташкил этилган.

Ўтказилган тажриба асосида спорт такомиллашув гуруҳи футболчиларининг ўқув машғулот жараёнига тадбиқ этилган микроциклларнинг мазмунидаги техник-тактик харакатларни такомиллаштирувчи воситаларни қўллашда техник жихатдан мураккаб элементларни мунтазам кўшиш ва бу жараённи ўйин вазиятларига яқинлаштирилган ҳолда турли услублардан фойдаланган ҳолда жорий қилиш катта самара беради. Бундан ташқари ушбу ҳолатда замонавий назорат меёрларини қўллашнинг методик кўрсатмалари билан мунтазам таништириб бориш ва синлувчиларга услубий кўрсатмаларни бериб бориш самарали ҳисобланади. Чунки тестлар ҳам машқ бўлиб уни қайта бажариш организмда ушбу воситаларга нисбатан мослашувчанликни келтириб чиқаради.

Фойдаланилган адабиётлар.

- 1.Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2023 йил 7-апрелдаги “Оммавий ва профессионал футболни ҳар томонлама ривожлантиришнинг қўшимча чора-тадбирлари тўғрисида” ги ПҚ-115-сонли қарори.
2. Bangsbo, J. Fitness Training in Football /J. Bangsbo // A Scientific Approach. August Krogh Institute, University of Copengagen. - Denmark, 1994. - 336 p.
3. Dit N. Special training of young football players: Foreign experience / N. Dit // Physical culture: upbringing, education, training: children's coach: a magazine in a magazine. - 1997. - No. 2. - pp. 23-25.